VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #093 | 26 DE OCTUBRE DE 2014


**turismo**
Praga, gótica y misteriosa

**mascotas**
El atractivo maltés

*actualidad*
Sin vergüenza en el avión

# DENVER

## LA CIUDAD DE LA MILLA DE ALTURA


La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ




@revistavivirmas



*En pleno siglo XXI y pese a los grandes avances de la humanidad, aún hay seres que persisten con conductas desconsideradas, ofensivas o asquerosas en sitios públicos. La internet apoya una sanción moral.*

**SIN VERGÜENZA EN EL AVIÓN | pág. 20**




**en la portada**

FOTOGRAFÍA POR *Joniel Omaña*
ESPACIO *Vista de Denver, Colorado, desde Elicht Gardens.*


**La Prensa**
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

**Presidente** LUIS NAVARRO LINARES
**Directora** LOURDES DE OBALDÍA
**Director Asociado** ROLANDO RODRÍGUEZ B.
**Subdirectora** MÓNICA PALM

**Editor**
TAMARA DEL MORAL
**Redactores**
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
JONIEL OMAÑA
**Editor General Gráfico**
RICARDO J. BERMÚDEZ
**Diseño Editorial**
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

**Fotografía**
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
**Colaboradores**
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
SILVINA PINI
MARIO CHERRUTTI
**Corrección**
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
**Producción**
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

**Gerente General** JUAN CARLOS PLANELLS
**Gerente de Mercadeo** SUDY SALENCE
**Gerente de Publicidad** ISMARÍ PIMENTEL
**Departamento Comercial**
*Teléfonos para ventas: (507) 323-7400 / (507) 323-7283*
*Correo electrónico: ventas@prensa.com*

## [+] De nuestros lectores

Para Olga de Obaldía:
Una breve nota para felicitarla por su objetivo y bien documentado artículo [**Ética y quimeras: medicina complementaria y alternativa, 19 de octubre de 2014**]. Es increíble el incremento de la llamada "medicina alternativa". Si bien hay quienes de buena fe creen en tales errores, también hay charlatanes y personas que lucran sobre estos temas sin realmente creer en ellos. Esperemos que muchas personas hayan leído su publicación y se beneficien de la información aportada...
Dr. Percy Núñez




Hola Lic. Tamara Del Moral:
He leído la sección de salud de **Vivir (+) dominical** del 19 de octubre de 2014 y me ha parecido muy útil, ya que suelo pasar mucho tiempo en la computadora, además me he dado cuenta de que tengo que cambiar algunas posturas que he adoptado debido a mi rutina. Le agradezco mucho por este reportaje [**Dolor de espalda, malos hábitos y estilo de vida**] y espero que continúe sacando este tipo de consejos de salud que me ha servido de mucho, y felicidades por esta revista.
Samuel Morales Méndez



Se termina el mes y, como es usual, dedicamos esta última edición al turismo. Hoy les brindamos un reportaje sobre Denver, Colorado, conocido destino para las actividades invernales, pero que también tiene otros atractivos, como deportes, arquitectura, arte y entretenimiento. Silvina Pini nos traslada a la hermosa Praga, la antigua capital de Bohemia que, con sus castillos e iglesias medievales, es una de las ciudades más visitadas de Europa. Y cuando de viajar se trata, el hecho de ir en clase económica en una cabina de avión, apretada y con poco espacio para extender las piernas, no justifica la falta de consideración hacia los demás pasajeros.
Imagine que usted se duerme durante el vuelo y cuando despierta ¡tiene en su apoyabrazos un pie de *hobbit*!
O que nunca pudo dormirse porque el de atrás iba pateando su asiento. O que su vecino de al lado se quita la camisa.
O ... la lista es extensa. Por suerte, como nos cuenta Olga de Obaldía, las redes sociales nos permiten desahogarnos y exponer a los viajeros maleducados.
En otros temas más tiernos, y por sugerencia de una lectora, les presentamos una nota sobre el perro maltés. Y ya que se acerca el *Halloween*, los concursos de disfraces para mascotas son muy populares y permiten pasar un rato divertido en familia. Esperamos que disfruten esta edición y agradecemos los comentarios recibidos.
¡Que tengan un excelente domingo!
Saludos,
[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com

Síguenos en Instagram
@revistavivirmas








# Turismo

## VIDA SALVAJE URBANA

**Denver, una urbe emplazada sobre un extenso valle decorado por fastuosas montañas y caudalosos ríos, ofrece los atractivos de una gran capital y los encantos de la naturaleza. Es una mezcla de aventura silvestre y sofisticación urbana que hacen de ella un destino apetecible.**

# DENVER

## La ciudad de la milla de altura

Colorado tiene los picos más altos de las Montañas Rocosas, y debe su nombre al río que los colonos españoles bautizaron como Colorado.



*Es la metrópoli más grande del estado de Colorado y atrae a los amantes de los deportes y la vida al aire libre, pero tiene, además, otros encantos que seducen a sus visitantes y que vale la pena descubrir.*

**Texto y fotografías: Joniel Omaña** • jomana@prensa.com

La ciudad de la milla de altura o "Mile-High City" es como cariñosamente llaman a Denver debido a que esa es exactamente su altitud oficial: una milla (1.6 km) sobre el nivel del mar. Es conocida por sus actividades invernales y, últimamente, por ser el primer lugar de Estados Unidos donde el consumo recreativo del cannabis es legal. Pero la capital del estado de Colorado posee muchas más atracciones pensadas para todos los gustos, ya sea para la familia o para el turista solitario.

Denver es amigable para recorrerla en carro, metro, bicicleta o incluso, caminando, ya que tanto el clima como el diseño de la ciudad juegan a favor. El sistema de trenes ligeros o RTD (Regional Transportation District) permite ir desde el *downtown* a casi cualquier punto de la ciudad. El idioma inglés no es una limitante, pues hay una gran cantidad de hispanohablantes y muchas de las indicaciones están escritas en español.

### Para devorarla desde el corazón

Como comer una *pizza*, Denver puede ser "devorada" desde el centro hasta sus bordes, y ese centro se inicia en la calle 16 (16th Street Mall), que junto a las calles 14, 15 y 17 conforman una especie de gran bulevar arbóreo y floreado que incluye tiendas, centros comerciales, cines, bares y cafés, entre otros encantos. La 16th Street Mall se inicia en Union Station, una edificación estilo *Beaux Arts* que se encuentra en el límite del distrito central de negocios y donde convergen muchas de las líneas del tren ligero. Un buen punto de partida para explorar la ciudad.

La calle 16 es recorrida en su totalidad

sigue [+]




*La histórica Union Station, o Estación Unión, es el punto de inicio del 'downtown' y de todo el distrito comercial, con su famosa 16th Street Mall.*



*Frente al edificio del 'Denver Post', junto al Civic Center Station, se encuentra un gran monumento en honor a los pioneros.*

[+]

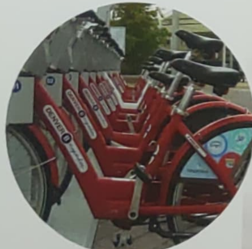
por unos cómodos buses, llamados Free MallRide, que además de ser gratuitos, pasan con mucha frecuencia. En el día es una zona cosmopolita y agitada, pero en las noches el ambiente de oficinas y de negocios da paso a un contexto más bohemio y relajado, donde el arte callejero se mezcla con una variedad de propuestas gastronómicas que pueden ir desde pequeños pero interesantes puestos callejeros de comida rápida, pasando por las bien conocidas cadenas, hasta llegar a lujosos restaurantes, e incluso algunas que otras "excentricidades" culinarias. Lugares donde comer bien, los hay de sobra.

Muy cerca de la calle 16 está el Civic Center Cultural Complex, que destaca a la vista gracias al audaz diseño del edificio del Museo de Arte. Esta edificación, producto de la imaginación del arquitecto Daniel Libeskind, se impone sobre las demás gracias a sus grandes puntas que sobresalen sobre la calle y su llamativa textura que asemeja una especie de reptil plateado. En este recinto se exhiben desde colecciones de arte indígena americano, la más grande del mundo, hasta muestras de fotografía e instalaciones más contemporáneas y de diseño. Junto al museo está el pequeño pero curioso edificio de la biblioteca pública, el Byer-Evans House Music y el Clyfford Still Museum.

A sólo dos calles de la 16th Street Mall se encuentra el Denver Center for the Performing Arts, un complejo de teatros, casa de la ópera, academias, restaurantes y visitas guiadas, todo para complacer a los amantes de las artes escénicas al estilo Broadway. La Orquesta Sinfónica de Colorado también tiene su sede en este lugar, así como el teatro-galería The Garner, el Temple Hoyne Buell Theatre y el Ellie Caulkins Opera House, entre otros.

Sobre la propia calle 16 se pueden encontrar artistas, artesanos o bailarines de calle; así como el United Artists Denver Pavilions, un enorme cine de múltiples salas; La Casa de la Moneda y el Museo del Dinero, donde se puede aprender mucho sobre la evolución y fabricación del papel moneda y donde, literalmente, regalan dólares, pero en forma de confeti elaborado con los billetes que ya fueron sacados de circulación y que son obsequiados en bolsitas como *souvenir* para los visitantes.







*Grandes esculturas y obras de arte adornan la 16th Street Mall y gran parte de la ciudad. El centro y sus alrededores brindan la opción de recorrerlos en bicicleta, ya sea propia o alquilada. La Plaza de la Escultura, ubicada al final del Denver Performing Arts Complex, se establece como otro ícono de la metrópoli.*

Los buses del Free MallRide terminan su recorrido en la Civic Center Station, ubicada a un lado del muy floreado Civic Center Park, que comunica hacia el solemne edificio del Capitolio del estado de Colorado, notablemente inspirado en el propio Capitolio de Washington D.C. y que, gracias a su altura, brinda una excelente vista de la ciudad y del hermoso conjunto de montaña s que la rodea. Cruzando el parque se llega al Ayuntamiento, llamado Denver's City and County Building, una clásica edificación gubernamental que consolida esta zona como el corazón político del estado.

**DEPORTES**

Muy cerca del centro de Denver se encuentran dos de los principales complejos deportivos del estado, el principal es el Sports Authority Field at Mile High, con capacidad para más de 76 mil espectadores. Es la casa de los Denver Broncos y tiene su propio salón de la fama donde se exhiben los trofeos del este equipo de la Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL), además de muchos de los recuerdos de esta franquicia. El segundo recinto deportivo más importante de la capital es el Coors Field, donde el equipo de béisbol Rockies de Colorado juega como local. Ambos estadios brindan visitas guiadas y son utilizados tanto para deportes como para grandes conciertos y festivales de música.

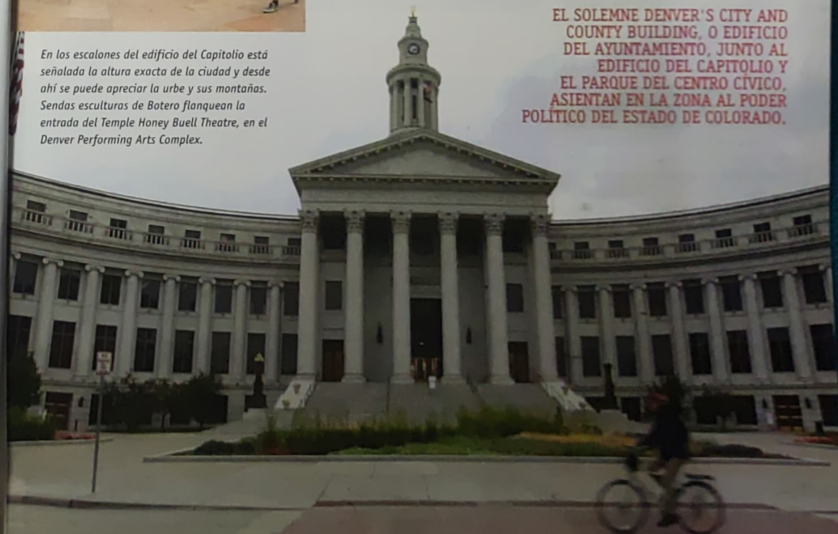
sigue [+]





*En los escalones del edificio del Capitolio está señalada la altura exacta de la ciudad y desde ahí se puede apreciar la urbe y sus montañas. Sendas esculturas de Botero flanquean la entrada del Temple Honey Buell Theatre, en el Denver Performing Arts Complex.*

EL SOLEMNE DENVER'S CITY AND COUNTY BUILDING, O EDIFICIO DEL AYUNTAMIENTO, JUNTO AL EDIFICIO DEL CAPITOLIO Y EL PARQUE DEL CENTRO CÍVICO, ASIENTAN EN LA ZONA AL PODER POLÍTICO DEL ESTADO DE COLORADO.



*Elitch Gardens es un parque de diversiones que tiene más de 120 años en la localidad y brinda diversión para todos los gustos, además de una hermosa vista del centro financiero.*

## LOS AMANTES DE LA ADRENALINA Y LA ACCIÓN DISFRUTARÁN LAS MONTAÑAS RUSAS DE ELITCH GARDENS.



[+]

Frente al estadio de los Broncos está Elitch Gardens, un parque de atracciones que combina instalaciones acuáticas con temáticas. Lo que hace interesante a este parque es que está convenientemente ubicado en pleno centro de la ciudad y se puede llegar a él en tren ligero, en bicicleta o caminando. Hay diversas atracciones, para los más osados está Mind Eraser, una montaña rusa invertida, Twister II, una clásica montaña rusa de madera, o Tower of Doom, una caída libre de 200 pies (60.9 m) desde una torre abierta que permite ver toda la ciudad mientras se sufre o se divierte, dependiendo del caso.

Si se busca una forma de diversión más formativa, el Museo de la Naturaleza y Ciencias es la opción. Está también muy cercano al centro y reúne, a lo largo de sus tres niveles, fósiles de dinosaurios, momias del antiguo Egipto, exploración espacial, vida silvestre del país, además de otras atracciones. Tiene un inventario de más de un millón de objetos y especímenes y entre sus instalaciones se cuenta un moderno planetario y una sala de cine IMAX, destinada para la exhibición de diversos documentales que rotan durante todo el día, la mayoría en 3D.

### MUCHA VIDA SALVAJE

A 10 minutos en carro desde el centro de la ciudad se encuentra el Zoológico de Denver, que alberga más de 650 especies diferentes, 200 de ellas amenazadas o en peligro de extinción. Aquí se puede ver a grandes paquidermos criados en cautiverio. Leones, hienas, lobos, osos, jirafas, monos, focas, pingüinos y muchos otros animales habitan en recintos que simulan sus respectivos hábitats naturales, lo que permite no sólo admirar su belleza, sino que igualmente se puede aprender mucho de sus estilos de vida en la naturaleza. El zoológico también tiene un nutrido número de gatosolos, idénticos a los que se dejan ver por Clayton y otras áreas revertidas en Panamá.

El Downtown Aquarium o Acuario de Denver, ubicado, como su nombre lo indica, en el centro de la ciudad, a orillas del río South Platte y a pocos metros del Elitch Gardens, tiene más de un millón de galones de agua dulce destinada a la exhibición submarina, ordenada por ecosistemas y donde cohabitan un gran número de peces y otros animales.

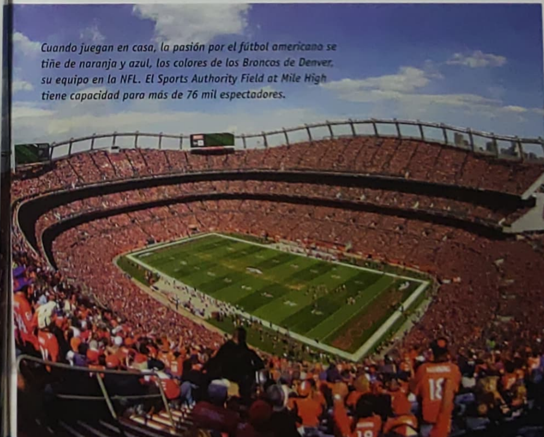
Este acuario tiene además un restaurante, un salón de baile, tiendas y otros encantos. Al final del recorrido los visitantes pueden alimentar, bajo supervisión, a un grupo grande de mantarrayas que conviven en un estanque, donde se les puede dar directamente en la boca calamares frescos, lo que puede resultar, para muchos, algo muy atrayente.








*El Zoológico de Denver es la casa de más de mil 700 animales, muchos de los cuales conviven en espacios que simulan sus hábitats naturales.*



*Cuando juegan en casa, la pasión por el fútbol americano se tiñe de naranja y azul, los colores de los Broncos de Denver, su equipo en la NFL. El Sports Authority Field at Mile High tiene capacidad para más de 76 mil espectadores.*

### 4 MIL300 METROS DE ALTURA A POCO MÁS DE UNA HORA

Los amantes de las actividades al aire libre y los climas de montaña encontrarán que Denver es como un paraíso. Sólo en el estado de Colorado hay 54 picos que alcanzan los 14 mil pies de altura (4 mil 267 m) pero el Parque Nacional Rocky Mountain es la principal atracción, ya que brinda una inolvidable experiencia

sigue [+]



El Acuario de Denver permite conocer y aprender sobre la fauna marina, e incluso entrar en contacto con ella, ya que algunas especies se pueden tocar y alimentar.





Un viaje prehistórico, espacial o de vida salvaje son algunas de las promesas que se cumplen en el Museo de Ciencias Naturales de Denver. Un enorme tiranosaurio rex espera en la entrada a todos aquellos con apetito de conocimiento.

[+]

justo en el corazón de las Montañas Rocosas, permitiendo recorrer rutas escénicas, realizar pesca deportiva, hacer senderismo, acampar, escalar, montar en bicicleta y observar animales salvajes, entre otras afinidades.

Para este paseo se requiere de un día entero o incluso un poco más. Pero si sólo se dispone de una mañana y las ansias por la naturaleza y vida salvaje no lo abandonan, entonces el Pico Peak es la opción ideal. A una hora y media de Denver, el Pikes Peak o Pico Peak permite a los visitantes subir a 4 mil 300 metros sobre el nivel del mar en un momento, gracias al cómodo tren Pikes Peak Cog Railway que transporta a los visitantes desde la base de la montaña, ubicada en Manitou Springs, hasta un hermoso mirador en la cima, donde el clima y la vista de los valles, lagos y cadenas montañosas hace sentir que se está frente a una gran postal que se extiende sobre el infinito.

En el mirador de este parque nacional, hay una tienda de comida y oportunas bebidas calientes, así como un puesto abarrotado de recuerdos del lugar y de todo el estado de Colorado. Un pequeño monumento tallado indica la altura del lugar e invita a fotografiarse, al mejor estilo *selfie*, para dejar constancia de que se está en lo alto, y es que pareciera que la altura es muy importante para Denver y para sus habitantes, porque todos los encantos que brinda la ciudad están muy a la altura de las grandes capitales del mundo, todo está a más de una milla de altura, mucho más.







La vista que ofrece el viaje en tren hasta la cima del Pico Pikes tiene el encanto natural que caracteriza al estado de Colorado.

COLORADO ES EL ESTADO CON MAYOR ALTITUD DE ESTADOS UNIDOS Y SUS HABITANTES SE SIENTEN MUY ORGULLOSOS DE SU FAUNA, FLORA Y DEMÁS MARAVILLAS NATURALES. SUS MONTAÑAS ROCOSAS SON VISITADAS DURANTE TODO EL AÑO, SIN IMPORTAR LA ESTACIÓN, AUNQUE EL INVIERNO ES LA TEMPORADA CON MAYOR AFLUENCIA DE TURISTAS.



# Praga, ciudad gótica

*Rodeada de un halo de encanto y misterio, la antigua capital de Bohemia es hoy una de las ciudades más visitadas de Europa. Castillos e iglesias medievales son el escenario cotidiano de los praguenses en el siglo XXI.*

Silvina Pini • vivirdominical@prensa.com

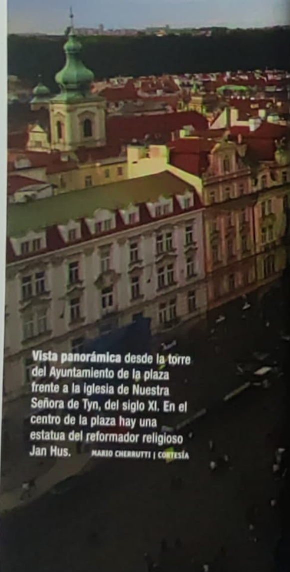


De día o de noche, con nieve o mucho calor, Praga impacta por su atmósfera de cuento, su misterio y su arquitectura gótica. Declarada Patrimonio de la Humanidad desde 1992, antigua capital del reino de Bohemia y hoy de la República Checa, la llamada ciudad de las 100 torres invita a perderse en su laberinto mágico cargado de arte e historia. Aquí los alquimistas buscaron intensamente la piedra Filosofal, Kafka escribió sus oscuras líneas; Dvorak y Smetana compusieron sus piezas y Copérnico y Galileo Galilei afinaron sus instrumentos astronómicos. Cada rincón guarda un secreto: bustos, estatuas, escudos sobre las puertas, evocan a sus ciudadanos y visitantes ilustres.

A pesar de ser una de las ciudades más visitadas de Europa, no hay atascos de tránsito ni largas colas para los monumentos, seguramente porque su población estable sobrepasa apenas el millón de habitantes. Los atractivos turísticos de la ciudad se concentran en el Casco Histórico que comprende los barrios de Hradčany, Malá Strana, Staré Mésto y Nové Mésto.

En Hradčany está el imponente castillo de Praga construido en el siglo IX y considerado la mayor fortaleza medieval del mundo. Contiene la Catedral de San Vito donde se coronaron todos los reyes de Bohemia, el Callejón del Oro donde varios alquimistas se reunieron en busca de la fórmula para crear oro y donde vivió Franz Kafka. El castillo está en una zona elevada y desde los jardines y escalinatas se ven los techos rojos de Praga, el trazado urbano medieval y sus infinitas torres.

sigue [+]





**Vista panorámica** desde la torre del Ayuntamiento de la plaza frente a la iglesia de Nuestra Señora de Tyn, del siglo XI. En el centro de la plaza hay una estatua del reformador religioso Jan Hus. MARIO CHERRUTTI | CORTESÍA



***El muro de Lennon.*** *Fue la primera manifestación popular en pleno comunismo. Con el asesinato de John Lennon en 1980, la gente se acercó a pintar un muro frente a la Embajada de Francia. Los soldados soviéticos intentaron reprimir a los manifestantes, pero la Embajada intercedió y los dejaron pintar.* MARIO CHERRUTTI | CORTESÍA



*La Casa Danzante. La hizo Frank Gehry junto con el arquitecto checo-croata Vlado Milunic en 1996. El nombre original que le puso Gehry fue Ginger y Fred (por Ginger Rogers y Fred Astaire), pero después se arrepintió.* MARIO CHERRUTTI | CORTESÍA

[+]

El barrio de Malá Strana, que se puede traducir como Barrio Pequeño, estál adyacente al barrio del castillo. Está lleno de esplendorosos palacios y culmina en el puente Carlos IV que atraviesa el río Moldava y se comunica con el bario de Staré Město o Ciudad Vieja. El puente comenzó a construirse en 1357 y está decorado con 30 estatuas. Hay turistas a toda hora, pero en especial al atardecer cuando se encienden las luces de los castillos e iglesias.

Staré Město reúne algunos de los edificios más antiguos de la ciudad que se erigen alrededor de la Plaza del Ayuntamiento entre ellos la Iglesia de Týn del siglo XIV y el reloj astronómico de 1410, el más antiguo de su tipo en Europa y al que se puede subir y admirar la ciudad desde lo alto. Una multitud espera cada hora frente al reloj cuando, con las campanadas, salen figuras que representan a los 12 apóstoles. Al igual que el puente de Carlos, la plaza está llena de turistas. Rodeando la plaza hay cafés, restaurantes, puestos callejeros que venden sándwiches de pata de cerdo a la brasa con cerveza y tiendas donde venden cristales y marionetas, los *souvenires* clásicos.

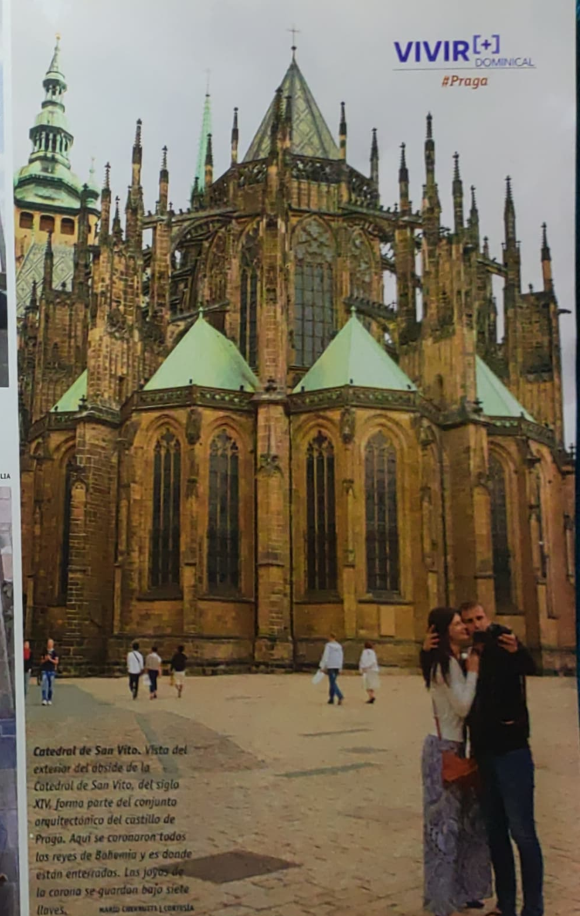
## CADA RINCÓN GUARDA UN SECRETO: BUSTOS, ESTATUAS, ESCUDOS SOBRE LAS PUERTAS, EVOCAN A SUS CIUDADANOS Y VISITANTES ILUSTRES.

La Ciudad Nueva o Nové Město es apenas menos antigua de Staré Město, data del siglo XIV. Alrededor de la Plaza de Wenceslao está el animado centro comercial y la modernísima Casa Danzante, construida por Frank Gehry en 1997, también conocida como Ginger and Fred. A pesar de su estilo deconstructivista, se integra increíblemente a su entorno antiguo.

Los praguenses están muy orgullosos de su ciudad medieval y hablan poco de su historia reciente: los seis años de ocupación alemana, la era comunista que terminó en 1991 y la separación de Eslovaquia y República Checa en 1993. Prefieren encontrarse a beber cerveza de Bohemia, una de las mejores del mundo, en tabernas tradicionales como U Fleku o bares modernos como el del hotel Emblem en pleno Staré Město.



***Símbolo.*** *Reloj astronómico de Praga, de la época medieval, ubicado en el Edificio del Ayuntamiento.* FOTOLIA



***Catedral de San Vito.*** *Vista del exterior del ábside de la Catedral de San Vito, del siglo XIV, forma parte del conjunto arquitectónico del castillo de Praga. Aquí se coronaron todos los reyes de Bohemia y es donde están enterrados. Las joyas de la corona se guardan bajo siete llaves.* MARIO CHERRUTTI | CORTESÍA

# Piel y tabaco, una pareja incompatible

*El tabaco, además de producir enfermedades pulmonares e incrementar el riesgo de padecer cáncer y otras patologías, también deteriora ostensiblemente el aspecto de la piel.*

**Purificación León | EFE Reportajes** • vivirdominical@prensa.com

FOTOLIA



Dejar de fumar ralentiza el envejecimiento facial y retrasa la aparición de arrugas, señalan los especialistas del Sistema Nacional de Salud del Reino Unido (NHS). Esta entidad apunta que fumar reduce la elasticidad natural de la piel, pues causa la rotura del colágeno y hace disminuir su producción.

"Entre los factores externos que contribuyen a que una persona aparente una edad superior a la que tiene, están la exposición solar, el tabaquismo y el consumo de alcohol", precisa Roberto Glorio, médico especialista en dermatología y docente autorizado de la Universidad de Buenos Aires.

Así mismo, la Academia Española de Dermatología y Venereología indica que, parecer joven a medida que pasan los años tiene que ver con evitar ciertas causas externas, como el sol, el estrés, el alcohol, las drogas, la contaminación y el tabaco, entre otras.

"El consumo de tabaco produce alteraciones en la piel como arrugas prematuras, deshidratación, manchas amarillentas en los dedos, olor corporal a tabaco, dificultad de cicatrización, alteraciones en la estética bucal y cáncer", precisa Glorio. El galeno explica que el tabaco hace que disminuyan los niveles de vitamina A, produciendo cambios en la cantidad y calidad de colágeno y elastina. "El tabaco también provoca deshidratación de la piel, que aparece áspera, quebradiza e inflexible. A esto se suma la poca oxigenación de las células, que hace que la piel adquiera una palidez cercana al amarillo grisáceo", advierte. Otro efecto relacionado con el tabaco es la pigmentación amarilla alrededor de los dedos.

Fumar también origina alteraciones en la cicatrización, dado que el humo del tabaco disminuye la oxigenación de los tejidos. "La nicotina provoca una disminución de la circulación periférica. Por su parte, el monóxido de carbono del humo compite con el oxígeno por la hemoglobina, lo que disminuye la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos periféricos. Además, aumenta la viscosidad de la sangre a través de un incremento de la agregación de las plaquetas y del número de glóbulos rojos", dice el experto argentino. El especialista destaca también que, según varios estudios, quienes fuman un paquete de tabaco al día tienen tres veces más probabilidades de sufrir necrosis en una herida que los no fumadores. "Por esta razón, se recomienda que una semana antes y después de un acto quirúrgico no se fume", señala.

La nicotina afecta directamente a la región periodontal. "Se produce una disminución de la irrigación gingival y un aumento de la placa bacteriana", afirma Glorio. Además, el alquitrán es altamente irritante para las mucosas y las encías, lo que aumenta el riesgo de gingivitis. Los dientes se pigmentan y muestran un color amarillento parduzco.

Glorio afirma que el calor producido en los labios por el consumo de cigarrillos o de tabaco en pipa puede originar, con el tiempo, cáncer de labio por la microagresión repetida.

Un trabajo publicado en la revista **Archives of Dermatology** plantea que el tabaco afecta también las zonas de la piel que no están expuestas a la radiación solar, y que el grado de envejecimiento prematuro depende de la cantidad que se fume diariamente.

"En definitiva, los efectos provocados por el cigarrillo producen la afectación en forma precoz de la piel expuesta, por ejemplo, la de la cara, pero también de las zonas no expuestas al sol. Los investigadores postularon que el número de paquetes de tabaco consumidos al día, así como los años de adicción, se correlacionan con el grado de envejecimiento prematuro de la piel no facial", detalla Glorio. "Dejar de fumar se nota en la piel a medio y largo plazo", subraya el dermatólogo.



**La informalidad tiene límites.** Los buenos modales, la etiqueta y la consideración hacia los demás también deben practicarse en la cabina de un avión. La tecnología es aliada de quienes se ven expuestos a los abusos de comodidad y la falta de sentido común de los pasajeros impertinentes. FOTOLIA

# Sin vergüenza en el avión

*En pleno siglo XXI y pese a los grandes avances de la humanidad, aún hay seres que persisten con conductas desconsideradas, ofensivas o asquerosas en sitios públicos. La internet viene a apoyar una suerte de sanción moral.*

**Olga de Obaldia** • @okideobaldia •vivirdominical@prensa.com



Atención a todos aquellos pasajeros aéreos que llevan un piano empacado en lo que en teoría debía ser un equipaje de mano; también a los que agresivamente acaparan los apoyabrazos que no les corresponden (es uno por pasajero y los de los asientos de adelante no se invaden); a los que nadie les enseñó que todas las actividades de acicalamiento personal se hacen en el baño; los que van sin calcetines y piensan que el avión es el lugar para hacer calistenia de pezuñas y aquellos que confunden el bolsillo del respaldar con un muladar, entre otros. La advertencia a todos ellos es: se acabó la impunidad. Las redes sociales se están haciendo cargo de denunciarlos y avergonzarlos (en el caso de que sean capaces de sentir vergüenza a posteriori, porque obviamente no se avergonzaron mientras iban en el vuelo) en páginas especialmente creadas para ello en Facebook, Twitter, Instagram y Pinterest bajo el *hashtag* #PassengerShaming (en español: "avergonzando a los pasajeros").

La creadora de estos espacios de desahogo en las redes sociales contra pasajeros maleducados o con hábitos inmundos es una exazafata aérea, Shawn Kathleen, quien desde su sitio web *rantsofasassystew.com* (en español: 'diatribas de una azafata pícara') y firmando con el nombre de su álter ego, The Sassy Stew (la azafata pícara), hace opinión social y cultural sobre la industria de la aviación comercial y sus usuarios, y ofrece consejos de viaje a numerosos destinos, con una buena dosis de humor irreverente y hasta vendiendo su propia línea de camisetas alusivas. Kathleen se describe a sí misma como una "expolicía, paramédico, mamá que trabaja desde casa, sabelotodo y escritora *freelancer*". Publica su blog además en *HelloGiggles.com* y *Gogo Inflight*, y cita como sus héroes humorísticos a Mel Brooks y a Sarah Silverman, influencias aparentes en el humor negro de sus columnas.

Kathleen creó *PassengerShaming* en las redes sociales en enero de 2013 con una propuesta muy sencilla: tanto pasajeros como la tripulación toman fotos de las conductas que consideran maleducadas, inapropiadas o antihigiénicas y las envían de forma anónima a *passengershaming@gmail.com*. La respuesta en las redes fue inmediata. Conjugando la capacidad –y el deseo– que muchísima gente tiene de postear en las redes imágenes y minucias de su

sigue [+]



## La venganza es dulce...

¿Sufrió durante su vuelo por un pasajero maleducado que invadió su espacio personal o su serenidad? Ya no tiene por qué quedarse con ese sentimiento de injusticia entre pecho y espalda o limitarse a hablar del mal momento solo con su gente más cercana. Documente discretamente la transgresión con su aparato móvil, envíe la foto a *PassengerShaming@gmail.com* y The Sassy Stew se encargará de subirla anónimamente a Facebook, Twitter, Instagram y Pinterest. Eso sí, procure no ser usted uno de esoa pasajeros cuya vergonzosa conducta lo coloca en esas páginas de la infamia, parafraseando el eslogan de *PassengerShaming.com*; no termine usted allí.

[+]

quehacer diario, con la sensación de injusticia que genera ser sometido a conductas inconsideradas en un espacio cerrado y estrecho como la cabina de un avión durante el vuelo, las páginas de *#PassengerShaming* han cobrado tremenda popularidad. Los temas de los buenos modales, la etiqueta de vuelo y la consideración han cobrado relevancia. Y francamente, ya era hora. No exponga a los demás a sus pies desnudos en toda clase de poses.

El eslogan de *#PassengerShaming* conlleva una advertencia: "¿Estos imbéciles van en serio? Fotos tomadas por asistentes de vuelo y pasajeros anónimos procedentes de todo el mundo. No termine usted aquí". En 19 meses la página en Facebook ha acumulado más de 258 mil seguidores, en sus 2 cuentas de Twitter tiene un promedio de más de 21 mil seguidores y en Instagram más de 201 mil seguidores. En su página web,



NYT IMAGES

Kathleen hace la salvedad de que los pasajeros que merecen ser avergonzados por su conducta son una minoría. Afirma que según su experiencia, la mayoría de los pasajeros es muy amable, obediente e incluso divertida. Pero claro, no creó un sitio para alabar a los bien portados, sino para aplicar una suerte de sanción moral, en la corte de la democrática internet, a esa minoría que nos amarga los viajes a los demás.

¿Cómo manejan los derechos de autor? ¿Las responsabilidades por el uso de imágenes, etc.? *#PassengerShaming* comparte las fotografías en nombre de los fotógrafos anónimos, usando su marca de agua como identificación, sin atribuirse la autoría de las mismas. Los memes que publican son originales, y si bien en las redes sociales no tienen posicionamiento de anunciantes, por lo que se puede observar, en su sitio web The Sassy Stew, sí tiene anunciantes, patrocinadores y mercancía.

### LO INACEPTABLE

De cualquier modo, Kathleen definitivamente encontró una veta sensible entre los pasajeros de las aerolíneas comerciales y el personal de vuelo, que la denuncia anónima ha permitido explotar. En las tripulaciones de vuelo se entiende el rencor que generan ciertas conductas de los pasajeros. La proporción en las aerolíneas comerciales es de 1 azafata por cada 50 pasajeros, siguiendo las regulaciones internacionales.

Hay marcadas diferencias culturales que naturalmente van a confluir en vuelos internacionales, distintos códigos de conducta apropiados en un país y tal vez inapropiados en otro, en este mundo globalizado, hiperconectado y con viajeros y usuarios empoderados a través de las redes, *#PassengerShaming* se ha convertido en el foro que está definiendo en tiempo real y con la participación de miles de usuarios una lista de conductas inaceptables (**ver recuadro**). Así que a portarse bien en el avión y a pensarlo dos veces antes de robarse el apoyabrazos del vecino o imaginarse que a nadie le va a molestar que se quite los zapatos... las redes sociales lo están mirando.

## En las redes:

- **Twitter:** #PassengerShaming
@PassengerShame
@SassyStewRants
- **Facebook:**
*https://www.facebook.com/sassystewrants*
*https://www.facebook.com/PassengerShaming*
- **Instagram:**
*http://instagram.com/passengershaming*
*http://instagram.com/sassystewrants*
- **Pinterest:** PassengerShame
- **Websites:**
*http://www.passengershaming.com*
*http://rantsofasassystew.com*
*http://hellogiggles.com/author/shawn-kathleen*

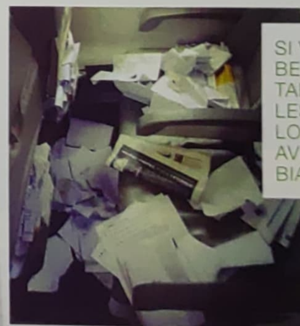
**Email:** *PassengerShaming@gmail.com*

## Lo digno de vergüenza

**Entre esas conductas desconsideradas (y documentadas en vergonzosas fotos, a veces cómicas y a veces simplemente repulsivas) que la comunidad de #PassengerShaming está definiendo están:**

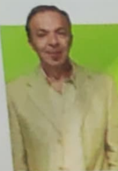
- Invadir el espacio personal de los otros pasajeros: sus apoyabrazos, respaldares, espacios entre asientos, etc.
- Trepar los pies en las bandejas del respaldo, los asientos y/o los apoyabrazos de los asientos de adelante. Es grosero y desconsiderado. Su boleto no le da derecho a tratar la cabina como su sala de estar. Y el pasillo de la aeronave no es una extensión de su asiento.
- En el tema de los pies, el doble batazo es no llevar calcetines. No exponga a los demás a sus pies desnudos en toda clase de poses.
- Sobre la ropa: desnudarse de cualquier forma y llevar vestimenta francamente inapropiada, mostrando panzas, muslos, traseros, etc., creando contaminación visual para los otros pasajeros. Usar el respaldar de su asiento como cuelga sacos o abrigos molestando al pasajero de atrás.
- Caricias y contactos íntimos inapropiados entre parejas a la vista de los demás pasajeros.
- Cambiar los pañales de su bebé en el asiento o la bandeja del respaldar, sometiendo a todos sus vecinos a los olores de orine y excrementos. El baño del avión está equipado con tablas especiales. La cabina es un espacio cerrado con aire recirculado, las comidas se sirven en el interior de dicha cabina en las bandejas. Doble batazo: usar el bolsillo del respaldo del asiento para desechar un pañal usado.
- No descargar el inodoro, orinar en el lavabo, trancar el inodoro con papel u otras cosas.
- Acicalamiento personal en el asiento y no en el baño: cepillarse la larga cabellera, afeitarse, soplarse los mocos, sacarse la cera de los oídos, cortarse las uñas, ponerse desodorante, echarse perfume, hacer gárgaras, sacarse las cejas y hacerse el *toillet*, etc., no son actividad para el asiento del avión al lado de otros pasajeros que no tienen por qué llevarse su ADN encima.
- Usar los respaldares, espacio entre asientos y el pasillo como si fuera un basurero abierto.
- El juega vivo con el equipaje de mano: llevar más de las piezas permitidas o llevar piezas tan grandes y voluminosas que ocupan más del espacio de los compartimentos de arriba de lo que le corresponde a un solo pasajero.



SI VIAJA CON UN BEBÉ, UTILICE LAS TABLAS ESPECIALES QUE HAY EN LOS BAÑOS DEL AVIÓN PARA CAMBIARLO.

*Izquierda: Página de Facebook donde los pasajeros afectados pueden desahogarse. Derecha: Hay quienes dejan sus asientos hechos un muladar e incomodan a otros con el desorden.*



# El atractivo perro maltés

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com



***Pelaje.*** *Para mantener su imagen majestuosa, necesitará de cepillados regulares.* GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

SI ES BIEN EDUCADO, EL MALTÉS CUMPLIRÁ CON TODAS LAS EXPECTATIVAS, PERO SI SE LE TRATA COMO A UN PELUCHE Y NO COMO A UN PERRO, SE VOLVERÁ EXIGENTE, LADRADOR Y DESOBEDIENTE.

Aunque al maltés habitualmente se le relaciona con la isla de Malta como su nombre lo sugiere, las hipótesis de sus ancestros son diversas. Todo apunta a pensar que fue en la zona del Mediterráneo central donde la raza creció fuertemente, ya que habitaba en las ciudades marítimas con la función de combatir los roedores, a pesar de que viendo su aspecto actual cueste creerlo.

El maltés es una de las tantas razas caninas de las cuales la gente se enamora a primera vista y luego tal vez la convivencia rompa el hechizo del primer flechazo. Pero este desengaño pocas veces es culpa del perro.

Sucede que estos pequeños y aparentes muñecos algodonosos necesitan, además de cuidados y amor, personas que conozcan profundamente su raza y estructura de carácter.

Es evidente que su apariencia lo pinta como un perro para cargar, consentir y mimar a toda hora, y esto no está mal ni lejos de la realidad si sabemos marcar límites. Muchas veces, el amor por nuestros animales nos muestra vulnerables y, para ellos, la debilidad de las personas es el espacio ideal para tomar las riendas de la casa.

No debemos olvidarnos de su función inicial de cazador de ratas y el carácter que se requiere para realizar esta tarea, de hecho, algunos autores lo describían como un terrier, aunque hoy esté catalogado dentro del grupo de perros de compañía.

El maltés es un compañero que, educado debidamente, cumplirá con todas las expectativas, pero si se le trata como a un peluche, se volverá exigente, ladrador y desobediente.

Es un animal ideal para personas y familias tranquilas e, incluso, niños que sepan respetarlo. No es agresivo y puede convivir perfectamente con otros congéneres. Si bien no está catalogado dentro de las razas más adiestrables, sabiendo motivarlo, con calma y dedicación, puede aprender diferentes rutinas de ejercicio.



No necesita de una gran manutención física, pero sí en lo referente al cuidado de su pelo, ya que para mantenerlo con su típica imagen majestuosa necesitará de cepillados regulares y a conciencia, para que no se le formen nudos que luego pueden llegar a ser la causa de un rasurado total como única alternativa.

Esta raza tampoco presenta demasiadas afecciones de salud, aunque sus propensiones son problemas de ojos, bajones de azúcar, displasia de rodilla y, en lo estético, oxidación de su pelo blanco a la altura de los lagrimales. Para evitar esto, se debe mantener la zona limpia y recurrir a productos específicos que cubren el área con sustancias aceitosas para que las lágrimas resbalen y no dañen su color. No se le debe bañar con demasiada frecuencia y, al hacerlo, es preferible utilizar champú para perros de pelo blanco.

Los malteses que vemos arreglados para competencias caninas, además de secarlos prolijamente con secadores y cepillo, en muchos casos se les pasa una plancha eléctrica para alisar su pelo y darle mejor caída.

El promedio de vida del maltés es de aproximadamente 13 años, según las estadísticas, aunque esto es variable dependiendo de la calidad de vida y genética de cada uno.

# Disfrazando a su mascota, **su leal cómplice**

*Mientras sigue pensando en lo que se pondrá para Halloween este año, ¡no se olvide de incluir a su mascota! Con un disfraz cómodo y seguro, disfrutarán de su compañía en las actividades alusivas a esta fiesta.*

**Anaximena Esquivel Olmos** • aesquivel@prensa.com




Su mascota forma parte de su diario vivir, ¿por qué no incluirla en Halloween? Ya sea que vaya con usted a una fiesta, a un concurso de disfraces, que acompañe a los niños a pedir golosinas, o que reciba a sus invitados, es divertido que luzca un atuendo genial, siempre y cuando se sienta cómoda con este.

Disfrazar a un animal para Halloween es emocionante para sus amos, pero también puede ser un reto si a la mascota no le gusta la idea. Si su perro, gato u otro animalito permite que lo vistan, lo ideal es planear con tiempo el tipo de disfraz que le va mejor según su tamaño, tipo de cuerpo, aspecto y carácter, para ver dónde se puede conseguir.

Algunas tiendas venden disfraces para mascotas, pero si va a llevar a la suya a un concurso, es posible que varias luzcan el mismo atuendo. Una opción es pedirlo *online* (si lo hace con antelación) o fijarse en sitios como Pinterest para tomar ideas y ver si se anima a confeccionarlo usted mismo, o armarlo con varios accesorios.

Antes de invertir en un disfraz, pruebe varios a ver cuál le sienta mejor a su mascota. Los disfraces no deben restringirla. Asegúrese de que pueda caminar y ver bien, que no le apriete y que sea abierto de forma que pueda hacer sus necesidades.

Recuerde bañar a su perro antes, cepíllelo para que su pelo luzca brillante. No le aplique maquillaje tóxico ni irritante, ya que su piel es muy sensible.

Debe saber lo que le gusta y lo que no a su mascota e identificar cuándo está estresada o incómoda. Cada animal tiene su temperamento y no vale la pena forzarlos a andar con ropa, lo cual no es natural para ellos. No es divertido si su mejor amigo no la está pasando bien.

Los disfraces son una manera excelente y original de incorporar a sus mascotas a las actividades familiares. Hoy, por ejemplo, en la cinta costera se desarrollará el Fashion Pet Show, una competencia de disfraces para mascotas y sus dueños, a beneficio de la Fundación San Francisco de Asís (#Fundasispma), que aboga por el bienestar animal, especialmente de aquellos abandonados.

¡Es hora de disfrazarse! Y en Halloween, recuerde también vigilar que su mascota no tenga acceso a las golosinas, dulces y, sobre todo, los chocolates. Tenga un excelente *Howl-oween*!





**Algunas ideas** ¿Quiere que luzca como su superhéroe favorito? Si no, ¿como princesa o bruja? Quizás su mejor amigo se ha estado portando mal y ha decidido vestirlo ¡como el prisionero más guapo! Y si su perro es fan de **La guerra de las galaxias**, puede imitar a Darth Vader. O a Michael Jackson o Elvis Presley, los reyes del 'pop' y del 'rock n' roll', respectivamente. MCT DIRECT | FOTOLIA









# CORTANDO EL CABLE: LA ESTRATEGIA DE 'HBO'

Servicios Internacionales • vivirdominical@prensa.com



HBO, la cadena de TV premium de **Time Warner** Inc. que transmite las series **Game of Thrones**, **True Detective y Veep**, planea ofrecer en 2015 en Estados Unidos un servicio *online* que no necesitará una suscripción de cable o satélite. La estrategia parece obedecer a la creciente competencia, principalmente por parte de **Netflix**, Hulu y Amazon.com, y los cambios en las tendencias de los consumidores. Actualmente hasta 10 millones de hogares estadounidenses tienen solo banda ancha. Y cerca de un 45% de estadounidenses ve por internet programas de TV al menos una vez al mes, según la firma de investigación eMarketer. Se espera que esa cifra suba a 53% o 175 millones de personas para 2018. Los llamados "cortacables" vieron unas 100 horas de video al mes durante la primera mitad de este año, calcula la firma de investigación de la red Sandvine. La tendencia se aceleró cuando **Netflix** expandió su programación original y compró los derechos de series populares de canales de cable como **Breaking Bad** y **American Horror Story**.



## 'CBS' LANZARÁ NUEVO SERVICIO EN LÍNEA

El canal de TV estadounidense **CBS** anunció que lanzará un servicio en línea para clientes que no están suscritos al cable, a través del que podrán ver series como **Star Trek** y **Twin Peaks**. El servicio BCS All Access costará mensualmente 5.99 dólares y ofrecerá 15 series de máxima audiencia un día después de su emisión en TV y miles de episodios pasados de programas como **The Good Wife**, **Cheers** y **CSI: Miami**. **CBS** se une así a **HBO**, **Netflix**, **Amazon** y **Hulu**, que además de series y películas ofrecen contenido original. **AFP**

## JAY LENO REGRESARÁ A LA TV CON UN PROGRAMA SOBRE CARROS



Buenas noticias para los seguidores del comediante Jay Leno, quien fuera el anfitrión del **Tonight Show** de la cadena **NBC** por más de 20 años: volverá a la TV el próximo año para ser el presentador de una serie sobre carros. Leno es un ávido coleccionista de autos antiguos. **REUTERS**

## CAMPAÑA EN CONTRA DE MUÑECOS DE PERSONAJES DE 'BREAKING BAD'




En EU, las jugueterías Toys R Us venden muñecos de la serie **Breaking Bad**, lo que originó una campaña en contra en *change.org*. Los opositores creen que estos glorifican la violencia. El muñeco de Pinkman viene con una máscara antigás y el de Walter, con una bolsa de metanfetamina. **EFE**





## [ CRUCIGRAMA ]

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | ■ | | ■ | | | | ■ | |
| 2 | | | | | | | ■ | | | | |
| 3 | | ■ | | | | ■ | | | | | |
| 4 | ■ | | | ■ | | | | | | ■ | |
| 5 | | | | | | ■ | | | ■ | | |
| 6 | | | | | | | ■ | | | | |
| 7 | | | | ■ | | | | | | ■ | |
| 8 | ■ | | ■ | | | | | | | | |
| 9 | | ■ | | | ■ | | | ■ | | | ■ |
| 10 | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | ■ | | | | ■ | |

**HORIZONTAL**

1. Viejo en inglés. Quiere con pasión.
2. Encadenamiento fortuito de los sucesos. Tener gran afecto por alguien.
3. Unidad análoga de algunos ejércitos coloniales. Famoso escritor de fábulas.
4. Sílaba infantil. Relativo al fuero.
5. Respeto de la dignidad propia. Símbolo del americio. Siglas de la primera parte de la Biblia.
6. Intentar averiguar algo con preguntas. Cada una de las tetas de la hembra.
7. Manojo de mies cortada. Animal falto de pies.
8. Limpiaría el trigo con arel.
9. Símbolo de lo esencial en el hinduismo. Pronombre dativo. Luna de Júpiter.
10. Perteneciente o relativo al libertador de varias naciones de Suramérica.
11. Lugar donde se hallan huesos. Diosa de la aurora.

**VERTICAL**

1. Emprende algo con audacia. Siglas de Healthcare Intelligence Network. Nombre dado en Ecuador al Jobo, árbol de fruto parecido al ciruelo.
2. Símbolo del lutecio. Forma coloquial de llamar a las monedas.
3. Petición que el litigante justifica en el juicio. Cierto baile andaluz.
4. Unidad de longitud utilizada en Japón. Deidad egipcia. Príncipe o caudillo árabe.
5. Molestar a alguien con insufrible importunidad. Iniciales de Vicente Orellana.
6. Recurre al tribunal superior para que revoque la sentencia que se supone injusta.
7. Cuadro pequeño de tierra destinado al cultivo. Exhalaré una fragancia.
8. Individuo de la tribu de Masmuda. Doncella amada por Zeus.
9. Bejuco que se usa machacado para envarbascar. Nube baja que dificulta la visión.
10. Agencia de prensa. Símbolo del argón. Átomo con carga positiva.
11. Confín de un Estado. Conjunción inglesa.



## [ SUDOKU ]

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | | | | 2 | | 7 | 4 |
| 1 | | 9 | | 4 | | 5 | | |
| | 2 | | 5 | | | 3 | 1 | 6 |
| | | | | | | 4 | 6 | 3 |
| 2 | 5 | 4 | 3 | | | | | |
| | | | | | | | 2 | |
| | | | | 1 | 7 | 2 | | 8 |
| | | | | | | | | |
| | 9 | 3 | | | | 1 | 4 | 7 |

## [ SUMANDO ]

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ? | - | ? | x | ? | = | 63 |
| + | | x | | + | | |
| ? | x | ? | + | ? | = | 51 |
| x | | x | | x | | |
| ? | x | ? | x | ? | = | 192 |
| = | | = | | = | | |
| 102 | | 40 | | 60 | | |

## [ SOLUCIONES ]

[illegible]

# *En el mar...*
## LA VIDA ES MÁS SABROSA

"Que una concha nos sirva de abrigo con música de brisa y adornos de coral y, al vaivén de las olas tranquilas, los peces de colores nos lleven a pasear... En el mar todo es felicidad...", dice una famosa canción...



**ALMUERZO DE CORALES.** Sea el anfitrión ejemplar con este conjunto de bajo plato y plato llano a juego. Sus invitados querrán asistir a todos sus almuerzos. (**Piex**)



**SERVILLETAS VERANIEGAS.** Acompañando una barbacoa o una cena informal. (**Miscellany**)



**QUE NO LE AFECTE LA BRISA MARINA.** Ya no tendrá que correr tras las servilletas cuando la brisa haga de las suyas. (**Miscellany**)



**'FLOUNDER'.** No serán tan animados como el mejor amigo de la sirenita, pero lucirán estupendos en cualquier repisa. (**Trendy Living**)



**LA VIDA ES UNA FIESTA.** Celébrela con elegancia y estos originales aros de servilletas. (**Miscellany**)



**SUEÑOS DE PAPEL.** Incluso, en una sentada informal, la mesa no está completa sin servilletas. (**Porto Fino**)



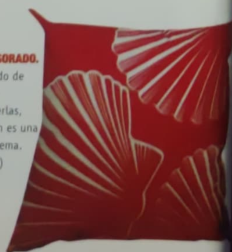
**MIMOSAS EN LA PISCINA.** El *happy hour* comienza desde el amanecer hasta la madrugada. (**Piex**)



**PARA NO PERDER EL TREN DE PENSAMIENTO.** Estos mini blocs de notas son tan prácticos que caben hasta en el llavero. (**Piex**)



**CLÁSICO CARACOL.** En esta bandeja un desayuno de cama no suena nada mal. Si se escucha el vaivén de las olas, mucho mejor. (**Mi Casa Chic**)



**COJÍN ATESORADO.** El estampado de conchas no guardará perlas, pero el cojín es una verdadera gema. (**La Farfalla**)